

10月のメニュー

朝	昼	夕	平成29年10月					平成29年10月01日(日)
								ホワイトミルクパン 野菜のトマト煮 牛乳
								赤飯 さわらのゆずおろし焼き アロヨリのかにあんかけ 卵豆腐
								米飯 肉団子の中華煮 豆腐ステーキ 春菊の和え物

朝	平成29年10月02日(月)	平成29年10月03日(火)	平成29年10月04日(水)	平成29年10月05日(木)	平成29年10月06日(金)	平成29年10月07日(土)	平成29年10月08日(日)
朝	トマト汁&ミリアパッ 元気ヨーグルト コーンスープ	ホットケーキ 豆のごま和えサラダ 牛乳	北海道ミルクパン ウイナーと野菜のクリーム煮 牛乳	米飯 うめびしお 厚揚げの煮物 かぼちゃのおみそ汁 オレンジジュース	シュガーバターコップ スクランブルエッグ 牛乳	ツナロール&カットロール 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	ワンローフ ほうれん草のバニラソース 牛乳
昼	米飯 チャブチェ 生姜和え 飲茶	十五穀ご飯 さばの幽庵焼き レンコンの胡麻ドレしお うすあげのおみそ汁	月見うどん 梅しそ鶏天 菜の花のからし和え お月見饅頭	ツナたまチャーハン 豚肉となすの揚げ浸し 海藻サラダ 中華スープ	米飯 トカツ&炒めフライ 白菜サラダ 具沢山みそ汁	米飯 あじの揚げ漬け 春雨の韓国風炒め たまねぎのおみそ汁	米飯 ツナロールフライ&It's キャベツのカレー炒め 具沢山汁
夕	米飯 肉じゃが 大根のごま油炒め 白菜のおろししょうゆ和え	米飯 揚げ卵のカレーあんかけ トマト豆腐 切干大根の酢の物	米飯 秋鮭の味噌だれかけ 切干大根の酢の物 しめじと豆腐のお吸いもの	麦飯 ホキのレムラードソース焼き ピーマンの炒め物 豆腐のコンソメスープ	米飯 かれいのおろし煮 もやしとしめじの酢の物 具沢山みそ汁	五目散らし寿司 大根の煮物 小松菜のツナ和えしょうが風味 たまねぎのおみそ汁	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 白菜のゆずこしょう和え ヨーロッキー(バナナアイス)
朝	平成29年10月09日(月)	平成29年10月10日(火)	平成29年10月11日(水)	平成29年10月12日(木)	平成29年10月13日(金)	平成29年10月14日(土)	平成29年10月15日(日)
朝	肉まん&あんまん 元気ヨーグルト コーンスープ	レーズンアップルパン パンクインサラダ 牛乳	イチゴジャムパン ごぼうサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(のりたまご) 切干大根の煮物 春菊のおみそ汁 フルーツジュース	イエローロールパン かぼちゃのスープ煮 牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	マロンファンシー 野菜のトマト煮 牛乳
昼	魚介の明太クリームパスタ コーンコロケ 小松菜のコンソメスープ フルーチェ(みかん)	麦飯 白身魚の酢漬け 春雨と卵の中華煮 青菜のピリ辛炒め	松茸御飯 鮭のおろし煮 大根ときゅうりの生姜酢あえ 里芋のおみそ汁	枝豆ごはん 鶏肉のからあげ なすのみそ炒め みかん&パイ	あんかけ混ぜ焼きそば キャベツのごま酢和え 具だくさんみそ汁 柿	米飯 白身魚のカレーチース焼き ウインナーと野菜のコンソメ煮 イチゴプリン	米飯 さばの七味焼き さつま芋和風和え 豆腐のおみそ汁
夕	米飯 ホキの中華あんかけ 菜の花のナムル 中華スープ	米飯 豚の大根おろしソース レンコンとアスパラのサラダ きのこのお吸いもの	米飯 メンチカツ 大根サラダ だけのこのすまし汁	米飯 あじのムニエルマトソース レタスのサラダ 野菜のチャウダー	米飯 かれいの梅煮 ポテトサラダわさび風味 アロヨリのボン酢ジュレ	十五穀ご飯 きのこ入り鶏つくねの照り焼き 焼き豆腐の煮物 白菜の酢の物	米飯 青椒肉絲 かぶの中華煮 オレンジゼリー
朝	平成29年10月16日(月)	平成29年10月17日(火)	平成29年10月18日(水)	平成29年10月19日(木)	平成29年10月20日(金)	平成29年10月21日(土)	平成29年10月22日(日)
朝	ピザトースト&黒糖ロール 元気ヨーグルト コーンスープ	ハニエロール バナゴサラダ 牛乳	チョコカスター ウインナーのスープ煮 牛乳	米飯 たいみそ さつま揚げの煮物 チンゲン菜のおみそ汁 豆乳バナナ	レーズンドック ツナと青菜のソテー 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	クリームアップルパン 野菜のトマト煮 牛乳
昼	米飯 ひき肉とじゃがいもの重ね焼 和風大根サラダ ほうれん草のきなごま和え	米飯 サモフライ&ツナフライ かぼちゃのカレー炒め りんごヨーグルト	醤油ラーメン 焼き餃子 白菜のピーナッツ和え いちごのパパロア	海鮮あんかけチャーハン 豚肉のオイスター炒め 海藻サラダ 中華スープ	ビーフカレー 南瓜サラダ 福神漬 バナナ	いりこ菜飯 鶏のチリソース炒め だいこんとレタスの炒め物 シリアルサラダ	米飯 鶏団子と野菜のポトフ 長芋の加オイスター炒め 白桃
夕	米飯 クリームシチュー ヤングコーンサラダ マスカットゼリー	米飯 牛肉のしょうが焼き 菜の花と干えびの炒め物 大根の香味和風ドレしお	麦飯 鮭の南部焼き 厚揚げの煮物 菜の花と錦糸の和え物	米飯 煮込みハンバーグ ごぼうの甘辛炒め 小松菜のピーナツ和え	血うどん 五目豆 菊菜の和え物 洋梨	米飯 かれいのいら玉焼き ザーサイの冷奴 沢煮椀	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め 菊菜のナムル コーヒーゼリー
朝	平成29年10月23日(月)	平成29年10月24日(火)	平成29年10月25日(水)	平成29年10月26日(木)	平成29年10月27日(金)	平成29年10月28日(土)	平成29年10月29日(日)
朝	トマト汁&ミリアパッ 元気ヨーグルト 【温】コーンスープ	こしあんぱん バナナとじゃがいものソテー 牛乳	キャラメルリング ゴボウサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(カツオ) 大豆の煮物 えのきのおみそ汁 ピーチジュース	レーズンバスター コーンサラダ 牛乳	ポッドアップ&チョコ食パン 元気ヨーグルト パンプキンクリーム	ミルクアイス&ミチマロ じゃがいものカレーソテー 牛乳
昼	キーマカレー カリフラワーのサラダ 福神漬 トロピカルフルーツ	米飯 八宝菜 春巻き カリフラワーの和え物	いか天丼 ツナと大根のサラダ 揚げなすのおろし生姜 ソース	米飯 塩焼き(か)根菜の炒め物 冬瓜のおみそ汁	米飯 ビーフシチュー レンコンのドレサラダ オリーブオイル(バナナアイス)	米飯 焼き鳥レモン風味 ブロッコリーの和風和え かぼちゃと人参のお味噌汁	米飯 豚肉のごま風味炒め チンゲン菜の中華胡麻和え マンゴプリン
夕	米飯 おでん 白菜の生姜酢和え えのきのおみそ汁	米飯 ぶりの幽庵焼き なすとじゃこの炒め物 みかん	米飯 ミートローフ 野菜ソテー ワカメサラダ	米飯 チキン南蛮 豆腐のかにあんかけ ぜんまいのごま油炒め	米飯 かれいの竜田揚げ 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁	米飯 スパニッシュオムレツ マリネ ぶどうゼリー	米飯 さわらの香辛焼き コールスロー トマトスープ

朝	平成29年10月30日(月)	平成29年10月31日(火)	
朝	トマト汁&ミリアパッ 元気ヨーグルト コーンスープ	レモンフラワーパン ツナと野菜のソテー 牛乳	
夕	米飯 かに玉 豆腐しゅうまい なます	レモンフラワーパン さげちらし 大根の煮物 春菊のわさび和え さといものおみそ汁	

●今月の行事食●
 ・10月4日(水) 昼食・・・お月見
 ・10月11日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー
 今月のお楽しみメニューは、数年前から10月に提供している鮭のおろし煮です。
 シンプルなメニューですが、ビタミンB、Dが豊富ですっきりとした味わいで
 食べやすいメニューになっています。(管理栄養士 枝澤)

●鮭のおろし煮●
 材料(2人分)
 ・鮭(120g) ・だいこん(160g)
 ・青じそ(4枚) ・小麦粉(5g)
 ・サラダ油(適量) ・ほうれん草(100g)
 ・イクラ(14g) ・酒(20cc)
 【煮汁】 ・だし汁(200cc) ・薄口醤油(20cc)
 ・みりん(8cc) ・砂糖(10g)
 ①鮭は40gぐらいの切り身にして小麦粉をつけて170℃の油で揚げる
 ②だいこんはすりおろし軽く水を切る。青じそは3mm角に切る
 ③煮汁を沸かして①を軽く煮る。鮭がだしを吸ったら②を入れて軽く合わせ火を止める
 ④イクラは酒で洗う
 ⑤ほうれん草は塩茹でし、冷まし5cmぐらいに切る
 ⑥③に青じその半量を加え、ほうれん草と一緒に器に盛り付ける。仕上げに残りの青じそと
 いくらを飾る